Advances in Social Sciences 社会科学前沿, 2024, 13(11), 191-202
Published Online November 2024 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ass
https://doi.org/10.12677/ass.2024.13111002

Hans汉斯

静观心育对乡村留守儿童自传体记忆过度概括化的影响：认知情绪调节的中介作用

刘衔华*，朱美艳，陈湘慧

衡阳师范学院教育科学学院，湖南 衡阳

收稿日期：2024年9月28日；录用日期：2024年10月30日；发布日期：2024年11月7日

摘　要

本研究旨在探讨静观心育在乡村学校环境中改善留守儿童自传体记忆过度概括化的作用，以及认知情绪调节在特质静观与自传体记忆过度概括化之间的潜在中介作用。本研究采用横断面调查和随机对照干预实验设计。干预实验采用为期10周静观心育课程。采用五因素静观问卷、自传体记忆测验和认知情绪调节问卷评估特质静观、自传体记忆过度概括化和认知情绪调节。结果显示：(1) 特质静观与积极认知情绪呈正相关；特质静观与消极认知情绪调节和自传体记忆过度概括化呈负相关。(2) 认知情绪调节在特质静观和自传体记忆过度概括化间的部分中介效应显著。(3) 与实验组测试前得分、对照组测试前、后得分相比，实验组特质静观和积极认知情绪调节后测得分明显升高，消极认知情绪调节和自传体记忆过度概括化明显降低。本研究为静观心育在干预留守儿童的自传体记忆过度概括化的有效性以及认知情绪调节在特质静观与认知功能间的中介作用提供了实证证据。静观心育在乡村学校环境中作为预防和干预留守儿童认知功能的方案有着独特的价值和意义。

关键词

乡村留守儿童，自传体记忆过度概括化，认知情绪调节，静观心育

The Effect of Mindfulness-Based Mental Education on Overgeneralization of Autobiographical Memory in Rural Left-Behind Children: The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation

Xianhua Liu*, Meiyan Zhu, Xianghui Chen

*通讯作者。

文章引用: 刘衔华, 朱美艳, 陈湘慧. 静观心育对乡村留守儿童自传体记忆过度概括化的影响: 认知情绪调节的中介作用[J]. 社会科学前沿, 2024, 13(11): 191-202. DOI: 10.12677/ass.2024.13111002

College of Educational Science, Hengyang Normal University, Hengyang Hunan

Received: Sep. 28th, 2024; accepted: Oct. 30th, 2024; published: Nov. 7th, 2024

Abstract

This study aimed to explore the effect of mindfulness-based mental education on overgeneralization of autobiographical memory (OGAM) in left-behind children in rural school settings, and the potential mediating role of cognitive emotion regulation (CER) between trait mindfulness and OGAM. This study used a cross-sectional survey and a randomized controlled intervention experimental design. The intervention experiment used a 10-week mindfulness-based mental education course. Five-facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Autobiographical Memory Test (AMT), and Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) were used to assess trait meditation, OGAM, and CER. The results show that: (1) Trait mindfulness is positively correlated with positive CER, and negatively correlated with negative CER and OGAM. (2) The partial mediation effect of CER between trait mindfulness and OGAM is significant. (3) Compared with the pre-test scores of the experimental group, and the pre-test and post-test scores of the control group, the scores of trait mindfulness and positive CER of the experimental group were significantly higher, and the negative CER and OGAM were significantly lower. This study provides empirical evidence for the effectiveness of mindfulness-based mental education in intervening OGAM of rural left-behind children, and the mediating role of CER between trait mindfulness and cognitive function. Mindfulness-based mental education has unique value and significance as a program to prevent and intervene on cognitive function of left-behind children in rural school settings.

Keywords

Rural Left-Behind Children, Overgeneralization of Autobiographical Memory, Cognitive Emotion Regulation, Mindfulness-Based Mental Education

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access

1. 引言

认知功能是人类最重要的心理功能之一，由遗传禀赋、家庭和学校投入之间的累积过程形成的，特别是在生命过程的早期[1]。既往研究强调了可能与儿童认知发展相关的各种家庭因素，包括儿童的家庭资源(例如，可能决定儿童健康和营养状况的食品和卫生保健)、父母养育、教育期望和家庭迁移、认知刺激等[2]。研究表明，农民工外出务工长期缺席父母会对留守儿童的认知发展和学习成绩产生不利影响[3]-[5]。但另一方面，作为一个经济上合理的决定，父母的迁移可以增加家庭收入，通过增加教育和健康投资，家庭收入的增加有利于儿童的入学率、营养和医疗保健[6]，最初观察到的父母双方外出务工的负面直接影响可以完全被间接影响渠道所抵消，包括私人辅导、家庭辅导、家庭收入和寄宿学校的参与[3]。因此，农民外出务工对留守儿童认知功能的影响有待进一步探索。

许多认知心理学和神经科学的研究表明，静观训练在增强认知功能方面的效果[7]。有研究发现，静观训练能够改善记忆过程，而记忆过程在高级认知功能中发挥关键作用[8]。静观训练也与长期记忆功能的改善有关，特别是与提取过程有关[9]。一项早期研究表明，静观训练可以减少抑郁症患者自传体记忆

的过度概括化，虽然抑郁症患者的这种记忆缺陷可能是由于长期以来普遍存在的编码和检索事件的倾向，但研究表明这种风格是可以修改的[10]。特别是，静观训练被发现会导致自传体记忆的一种被称为特异性的特征的增加，即当个人被要求检索个人经历的程度[9]。

乡村留守儿童的认知功能受损亟待有效的干预，但迄今，尚没有相关的有针对性的干预措施，也没有这方面的研究。既往研究提示静观技术对认知功能的改善具有潜在的效果，但一些研究得出相反的研究结果。因此，本研究拟探讨静观心育对乡村留守儿童的自传体记忆过度概括化的作用及其作用机制，一方面为静观技术对认知功能的作用提供实证依据，另一方面为改善乡村留守儿童的认知功能提供科学有效的方法。本研究的基本假设：(1) 乡村留守儿童自传体记忆的过度概括化显著高于农村非留守儿童；(2) 特质静观与自传体记忆过度概括化呈显著负相关，认知情绪调节起中介作用；(3) 静观心育可以有效缓解乡村留守儿童的自传体记忆过度概括化。本研究的基本假设模型见图 1。

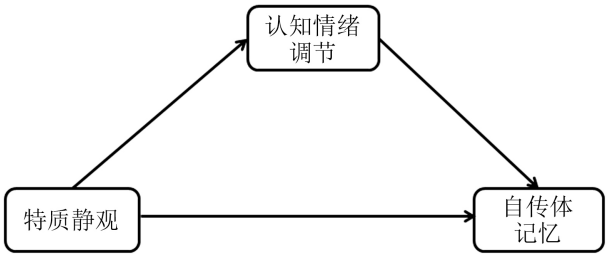

Figure 1. Mediating model of trait mindfulness-CER-OGAM
图 1. 特质静观 – 认知情绪调节 – 自传体记忆的中介模型

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

采用方便取样法从农村中学招募在校留守中学生。被试纳入标准：1) 自愿参加本研究并获得了监护人的同意；2) 年龄在 12~18 周岁之间；3)父母双方均为农民；4) 父母一方或双方离家外出务工；5) 当前与父母双方离别至少 6 个月以上；6) 无严重身体或精神疾病/疾病史。125 名学生参与了自传体记忆过度概括化研究的招募，96 名留守学生符合纳入标准，并有效地完成了调查问卷，其中 61 名留守学生愿意参与干预实验研究，随机分为实验组 31 名和对照组 30 名。本研究获得了被试、试者的父母或监护人和学校知情同意。

2.2. 研究方法

2.2.1. 评估工具

(1) 特质静观的评估：特质静观的评估采用五因素静观问卷(Five Facet Mindfulness Questionnaire，FFMQ)评估特质静观。FFMQ 包括观察、描述、觉知行动、不判断和不行动五个维度，共有 39 个条目。FFMQ 采用李克特 5 点计分法，从 1 (从不或很少)到 5 (经常或总是)对每个条目进行评分，采用因子得分或总分作为指标。分数越高，表明静观水平越高。观察、描述、觉知行动、不判断和不行动的 Cronbach's α 系数依次为 0.75、0.84、0.79、0.66 和 0.45 [11]。

(2) 自传体记忆过度概括化的评估：本研究根据 Williams 和 Broadbent 的自传体记忆测验(the Autobiographical Memory Test, AMT) [12]，选用了 6 个负性情绪词(痛苦、恐怖、悲伤、孤独、气愤、内疚)和 6 个积极情绪词(自豪、成功、诚实、快乐、有趣、勇敢)来诱导自传体记忆。要求被试在 1 分钟之内就某个线索词回忆并说出一件在特定时间和地点发生且持续时间不超过一天的具体事情。被试在开始测试前进

行练习，直到他们能根据线索词说出一件具体事情为止，练习用线索词为桌子、单车、大米、电视和汽车 5 个中性词。所有线索词都印在 12.5 cm × 7.5 cm 的卡片中间，初号黑体，主试呈现卡片的同时念出该线索词，消极词与积极词交替呈现，记录从词语呈现到被试说出第一个词时的反应时。如果被试回忆的事件不是具体性的，主试进行提示，记录下随后所有反应的累加反应时。如果在限定的时间内不能回忆出一个具体性记忆，则记录被试最先回忆出的事件及其反应时，如果被试没有回忆出任何事件，则反应时记为 60 秒，主试继续测试下一个词。主试笔录下被试的反应同时进行录音，然后把被试的回忆内容分为：① 具体性记忆，指被试在特定时间和地点经历的持续时间不超过一天(24 小时)的事件的记忆；② 扩展性记忆，指有明确起止时间且持续时间超过了一天的记忆；③ 范畴性记忆，指被试反复经历的一类事件的记忆；④ 无相关记忆/缺失，指被试回忆的事件是语义联系的记忆而非真正的自传体记忆或在规定时限内没有做出反应。扩展性记忆、范畴性记忆统称为过度概括化记忆(Overgeneral Memory, OGM)。具体性记忆和过度概括化记忆均以被试做出相应记忆反应的线索词的数量为指标，反应时以秒为单位，精确到 0.01 秒。当测验完成之后，由一个受过训练但不知本研究目的的研究助手根据被试的录音再进行分类评定，进行信度检验，Kappa 系数达 0.79~0.93 [13]。

(3) 认知情绪调节的评估：采用认知情绪调节问卷中文版(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-Chinese Version, CERQ-C)评估被试的认知情绪调节。该问卷共 36 个条目，包括 9 个分量表：自我责难、接受、沉思、积极重新关注、重新关注计划、积极重新评价、理性分析、灾难化、责难他人，本研究把自我责难、沉思、灾难化、责难他人四个分量表归纳为消极认知情绪调节，把接受、积极重新关注、重新关注计划、积极重新评价、理性分析五个分量表归纳为积极认知情绪调节。在某个分量表上得分越高，被试就越有可能在面临负性事件时使用这个特定的认知策略。该问卷的 Cronbach's α 系数为 0.81，重测信度为 0.56 [14]。

2.2.2. 研究设计

本研究采用横断面调查和随机对照干预实验相结合的研究设计。特质静观、自传体记忆过度概括化及其中介变量的关系采用横断面调查设计。静观心育对自传体记忆过度概括化的作用采用随机对照干预实验设计。采用方便取样法招募被试，在干预实验中进行随机分组。

2.2.3. 静观心育方案

静观心育采用“静观进校园项目”中的点 b 静观课程(.b Curriculum of Mindfulness in School Project，MiSP.b) [15]的中文版。该静观课程包括 10 个单元：静观课程简介、玩转注意力、驯服狂野的心、觉察忧虑、活在当下、静心观察活动、退一步海阔天空、与困难为友、接纳美好事物、集大成于一课。静观练习主要有.b 练习、手指呼吸法、数呼吸、觉察身体、“脚踏实地、坐如泰山”静坐、注意力“困”练、7/11 呼吸练习、“细味”练习、静观行走、觉察内心的交通、十指感恩练习等。由一位已接受过该课程培训的老师授课，每周一次，时长为 45 分钟。每周一至周五，每天由 2 位授课导师助理(已接受过 8 周静观训练和点 b 静观课程训练)引领实验组被试做相应主题的日常静观练习一次，时长为 10~15 分钟。除了集体练习之外，鼓励实验组被试在其他时间进行自我练习，并且完成练习手册，记录自己每天的练习内容、次数和时间。对照组被试不进行静观干预，保持正常的生活和学习。在干预前一天，对两组被试进行前测心理评估；在第 10 周干预结束后，随即对两组被试进行后测心理评估。

2.3. 质量控制

本研究采用方便取样法招募被试，确定了明确的纳入和排除标准。干预实验采用随机分组。除了接受实验干预外，实验组和等待组保持相同的日常生活和学习。静观授课导师及其助理已接受了静观八周

基础训练并完成了点 b 静观课程训练，同一课程单元和训练由相同的导师及其助理实施。采用匿名形式，给予每个被试一个特定的编号，在训练和心理评估中都采用这个编号作为身份唯一标识。心理评估和数据录入都由已受过专业训练的人员完成，在同一时间集体施测，统一回收答卷时检查有误漏项或错填等情况。本研究严格遵守心理学研究中的一般伦理原则和所在单位学术道德规范，并获得了所有被试、监护人和所在学校的知情同意，所有被试自愿参与本研究。

2.4. 统计学处理

本研究采用 Pearson 相关分析主要变量之间的关系。最后，通过回归分析模型进一步探讨特质静观对认知功能的作用以及中介变量。采用 t 检验和 χ^2 检验两组被试的人口统计学差异。使用全信息最大似然估计技术处理缺失/不完整数据。$p < 0.05$ 被认为具有统计学意义。采用 SPSS & AMOS25.0 进行数据处理。

3. 研究结果

3.1. 被试的一般人口学资料

96 名被试符合纳入标准并有效地完成了心理评估(前测/基线评估)。61 名学生愿意继续参与干预实验研究，随机分为实验组(31 名)和对照组(30 名)。在干预实验过程中，实验组有 4 名被试中途退出的静观干预训练，2 名被试因故没有参与后测评估，2 名被试没能有效完成后测评估；对照组 1 名被试因故没有参与后测评估。故最终实验组有 23 名被试，对照组有 29 被试。两组被试在性别、年龄、是否独生、身体健康、学业、父母务工情况等方面均未见显著差异($p > 0.05$)。完成治疗分析中被试的人口学信息见表 1。

Table 1. Demographic information of the participants
表 1. 被试的人口学信息

变量	横断面调查 (n = 96)	干预实验(n = 52)		
		实验组(n = 23)	对照组(n = 29)	差异检验
性别				
男	53	10	12	$\chi^2 = 0.023$，$p > 0.05$
女	43	13	17	
年龄(M ± SD)	12.76 ± 0.54			
当前父母离家务工已 6 个月以上情况				
父亲	56	11	14	
母亲	23	9	8	$\chi^2 = 1.344$，$p > 0.05$
双亲	17	3	7	
身体健康状况				
优良	66	20	24	$\chi^2 = 0.174$，$p > 0.05$
一般	30	3	5	
学业状况				
上	29	9	13	
中	58	11	12	$\chi^2 = 0.224$，$p > 0.05$
下	9	3	4	

3.2. 共同方法偏差检验

数据通过自陈式问卷和自传体记忆作业评估进行收集，并通过反向计分、匿名、保密承诺、测试者的娴熟评估技能等方法对共同方法偏差加以控制，同时采用 Harman 单因素检验法进行共同方法偏差检验。结果发现，共有 11 个因子的特征根大于 1，第一个公因子的方差解释率仅为 23.49%，小于 40%的临界标准。结果表明常见的方法偏差不会影响本研究的结果。

3.3. 特质静观与自传体记忆过度概括化的关系及其认知情绪调节的中介作用

特质静观、认知情绪调节与自传体记忆过度概括化之间的 Pearson 相关分析结果显示，特质静观、认知情绪调节与自传体记忆过度概括化各因子之间相关系数都显著($p < 0.01$)。见表 2。

Table 2. Pearson correlation analysis among trait mindfulness, CER and OGM
表 2. 特质静观、认知情绪调节、自传体记忆过度概括化之间的 Pearson 相关分析

	特质静观	积极情绪调节	消极情绪调节	总概括化	积极词概括化	消极词概括化
特质静观	1					
积极情绪调节	0.40**	1				
消极情绪调节	−0.38**	−0.54**	1			
总概括化	−0.61**	−0.52**	0.58**	1		
积极词概括化	−0.62**	−0.56**	0.56**	0.91**	1	
消极词概括化	−0.48**	−0.39**	0.50**	0.91**	0.66**	1

注：**$p < 0.01$。

在相关分析的基础上，以特质静观为自变量、自传体记忆过度概括化为因变量、认知情绪调节为中介变量，采用结构方程进一步探讨自传体记忆过度概括化与特质静观、认知情绪调节之间的关系。首先，将年龄、性别、是否独生子女、身体状况、学业等级等人口学变量与核心变量做相关，结果显示相关系数都不显著($p > 0.05$)。因此在进行模型检验时，没有必要将这些人口学变量作为协变量加以控制。采用 Hayes 编制的 SPSS 宏模型 Process 插件 4.0 中的 Model4，对特质静观对自传体记忆过度概括化影响及其认知情绪调节的中介效应进行检验。

特质静观–认知情绪调节–自传体记忆过度概括化模型检验结果(见表 3、表 4、图 2)表明，特质静观对自传体记忆过度概括化的正向预测作用显著($\beta = -0.61$，$t = 12.594$，$p < 0.01$)，而当放入中介变量认知情绪调节后，特质静观对自传体记忆过度概括化的预测作用仍然显著($\beta = -0.41$，$t = 5.182$，$p < 0.01$)。特质静观对积极认知情绪调节的正向预测作用显著($\beta = 0.40$，$t = 4.027$，$p < 0.01$)，对消极认知情绪调节的负向预测作用显著($\beta = -0.38$，$t = 15.131$，$p < 0.01$)。积极认知情绪调节对自传体记忆过度概括化的负向预测作用也显著($\beta = -0.18$，$t = 2.119$，$p < 0.05$)，消极认知情绪调节对自传体记忆过度概括化的正向预测作用也显著($\beta = 0.33$，$t = 3.770$，$p < 0.01$)。在中介模型中，特质静观对自传体记忆过度概括化影响的直接效应、认知情绪调节的总中介效应、积极认知情绪调节的中介效应和消极认知情绪调节的中介效应的 bootstrap 95%置信区间的上、下限均不包含 0，表明特质静观不仅能够直接影响自传体记忆过度概括化，而且能够通过认知情绪调节的中介作用影响自传体记忆过度概括化，该直接效应(−0.41)和总中介效应(−0.20)分别占总效应(−0.61)的 67.21%、32.79% (其中，积极认知情绪调节的中介效应−0.07，占 11.48%；消极认知情绪调节的中介效应−0.13，占 21.31%)。

Table 3. Testing the model of trait mindfulness-CER-OGM
表 3. 特质静观 - 认知情绪调节 - 自传体记忆过度概括化模型检验

	自传体记忆过度概括化		自传体记忆过度概括化		积极认知情绪调节		消极认知情绪调节	
	β	t	β	t	β	t	β	t
特质静观	−0.41	5.182**	−0.61	12.594**	0.40	4.027**	−0.38	15.131**
积极认知情绪调节	−0.18	2.119*						
消极认知情绪调节	0.33	3.770**						
R^2	0.54		0.37		0.16		0.15	
F	35.396**		55.1081**		17.405**		16.046**	

注： $^{*}p < 0.05$，$^{**}p < 0.01$。

Table 4. Mediation effects, direct effects and total effects of the mediation model of trait mindfulness-CER-OGAM
表 4. 特质静观 - 认知情绪调节 - 自传体记忆过度概括化模型的中介效应、直接效应及总效应分解表

	β	Boot SE	Boot CI 下限	Boot CI 上限	效应占比
总中介效应	−0.20	0.08	−0.34	−0.07	32.79%
积极认知情绪调节中介效应	−0.07	0.05	−0.18	−0.01	11.48%
消极认知情绪调节中介效应	−0.13	0.04	−0.21	−0.04	21.31%
直接效应	−0.41	0.17	−0.57	−0.32	67.21%
总效应	−0.61	0.07	−0.79	−0.48	

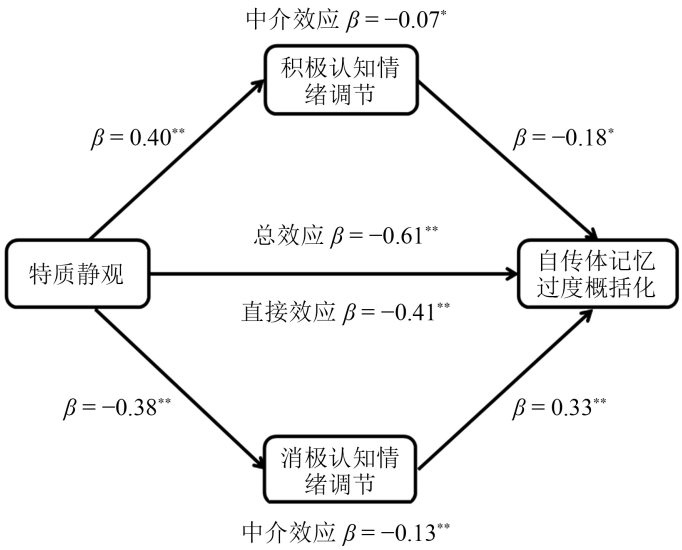

Figure 2. Mediating model of trait mindfulness-CER-OGAM
图 2. 特质静观 - 认知情绪调节 - 自传体记忆过度概括化的中介作用模型

3.4. 特质静观、认知情绪调节、自传体记忆过度概括化的干预结果分析

实验组与对照组特质静观、认知情绪调节、自传体记忆过度概括化前后测评估结果见表 5。

Table 5. The assessment results of trait mindfulness, CER and OGAM (M ± SD)
表 5. 特质静观、认知情绪调节、自传体记忆过度概括化的评估结果(M ± SD)

	实验组			对照组			实验组 vs 对照组	
	前测	后测	*t*	前测	后测	*t*	前测	后测
							t	*t*
特质静观总均分	2.85 ± 0.75	3.84 ± 0.51	5.248**	3.01 ± 0.73	3.12 ± 0.64	0.643	0.762	4.349**
积极认知情绪调节	2.72 ± 0.84	3.58 ± 0.65	3.860**	2.78 ± 0.69	2.81 ± 0.62	0.180	0.286	4.347**
消极认知情绪调节	3.24 ± 0.69	2.71 ± 0.38	3.235**	3.12 ± 0.63	3.14 ± 0.51	0.172	0.699	3.377**
总自传体记忆过度概括化	8.26 ± 3.09	3.76 ± 2.77	5.197*	7.14 ± 3.27	7.31 ± 2.94	0.211	1.259	4.433**
积极词自传体记忆过度概括化	3.96 ± 1.72	1.57 ± 1.31	5.310**	2.24 ± 1.83	3.34 ± 1.76	0.220	1.440	4.044**
消极词自传体记忆过度概括化	4.30 ± 1.77	2.17 ± 1.72	4.137**	3.90 ± 1.68	3.97 ± 1.38	0.171	0.850	4.172**

注：*$p < 0.05$；**$p < 0.01$。

特质静观、认知情绪调节、自传体记忆过度概括化的方差分析结果见表 6。结果显示，除了消极认知情绪调节、消极词自传体记忆过度概括化的组别主效应不具有统计学意义外($p > 0.05$)，特质静观、积极认知情绪调节、总自传体记忆过度概括化和积极词自传体记忆过度概括化的组别主效应都具有统计学意义($p < 0.05$)。特质静观、认知情绪调节、自传体记忆过度概括化的前后测效应以及组别与前后测的交互效应都具有统计学意义($p < 0.05$)。

Table 6. Repeated measures ANOVA of trait mindfulness, CER, and OGAM
表 6. 特质静观、认知情绪调节、自传体记忆过度概括化的重复测量方差分析

	组别			前后测			组别*前后测		
	均方	*F*	*p*	均方	*F*	*p*	均方	*F*	*p*
特质静观总均分	1.992	4.493	0.037	7.795	17.582	<0.001	4.857	10.954	0.001
积极认知情绪调节	3.174	6.483	0.012	5.052	10.320	0.002	4.370	8.927	0.004
消极认知情绪调节	0.585	1.830	0.179	1.647	5.149	0.025	2.000	6.254	0.014
总自传体记忆过度概括化	37.763	4.100	0.046	120.111	13.041	<0.001	140.015	15.202	<0.001
积极词自传体记忆过度概括化	7.267	2.573	0.112	33.570	11.884	0.001	39.916	14.131	<0.001
消极词自传体记忆过度概括化	12.281	4.620	0.034	27.255	10.253	0.002	31.024	11.671	<0.001

简单效应分析结果进一步显示(表 5)，实验组特质静观、积极认知情绪调节的后测得分显著高于前测得分，而消极认知情绪调节和自传体记忆过度概括化的后测得分显著低于前测得分($p < 0.05$)。而对照组特质静观、认知情绪调节、自传体记忆过度概括化各因子上的前后测得分差异不显著($p > 0.05$)。实验组与对照组在特质静观、认知情绪调节、自传体记忆过度概括化各因子上的前测得分差异不显著($p > 0.05$)。实验组在特质静观、积极认知情绪调节的后测得分显著高于对照组后测得分($p < 0.01$)，而消极认知情绪调节和自传体记忆过度概括化的后测得分则显著低于对照组后测得分($p < 0.05$)。

4. 讨论

4.1. 静观心育干预乡村留守儿童自传体记忆过度概括化的效用

因为父母外出务工所造成的负面影响，乡村留守儿童的认知发展受到较为严重的阻碍，但尚未受到社会和研究者足够的关注，也缺少有效的干预手段。本研究的重点是研究静观心育是否可以改善乡村留守儿童的认知功能。与我们的假设一致的是，与对照组相比，参加静观训练的乡村留守儿童自传体记忆过度概括化水平明显下降，说明乡村留守儿童的自传体记忆功能方面有了明显改善。这与既往研究的结果是一致的[16] [17]。本研究复制了 Willimas 等人的研究[10]，并将其扩展到非抑郁样本。本研究结果显示，静观心育减少了过度概括化自传体记忆的提取。这表明静观训练会特异性地影响认知执行成分。在理论层面上，这些结果支持了执行过程涉及到过度概括化自传体记忆的观点。事实上，由于其一般的和重复的性质，过度概括化自传体记忆在认知上比特定的信息更容易获得。既往研究已经观察到，通过更一般和更重复的信息，可以自动捕获注意力[18]。因此，检索特定事件的过程需要重要的执行资源来保持对特定和独特信息的关注[19]，而注意力自动吸引到一般信息。本研究表明，静观训练是减少过度概括化自传体记忆的有效方法。

4.2. 静观心育干预乡村留守儿童自传体记忆过度概括化的作用机制

本研究探讨了乡村留守儿童的特质静观认知情绪调节、自传体记忆过度概括化之间的关系，以揭示静观心育干预自传体记忆过度概括化的作用机制。本研究结果支持了研究假设，即特质静观不仅可以直接正向预测自传体记忆过度概括化。特质静观作为一种心理资源，是许多心理和行为问题的重要保护性因素[20]。静观训练对改善自传体记忆功能的作用可能正是通过提高特质静观水平来实现的，因此，特质静观水平的提高可能是驱动静观练习结果的一种机制。

另外，特质静观还可以通过认知情绪调节的中介作用对认知功能产生间接影响。具体而言，特质静观通过认知情绪调节的中介作用对自传体记忆功能的间接影响在静观的某些方面也比其他方面更强。特别地说，在预测自传体记忆过度概括化的模型中，认知情绪调节介导了行为与意识、不判断和偏离状态之间的联系。在预测自传体记忆过度概括化问题的模型中，对相同方面的间接影响也最强，尽管它们表明是部分的，而不是完全的中介作用。这种在特定方面的发现模式特质静观表明，乡村留守儿童有可能(1) 注意自己在做什么，(2) 有意识地接受他们的想法和感受，(3) 观察他们的从更广泛的角度来看，内部状态是采用消极认知情绪调节还是积极情绪调节，自传体记忆过度概括化能更低。静观可能促进留守儿童的认知情绪调节能力，从而提高处理速度、执行功能、注意力、记忆和感知精神敏锐，另一方面，在考虑了认知情绪调节的预期中介效应后，出现了特质静观一个显著的直接效应，即更高的非反应性也与更多的认知担忧相关，从而减少自传体记忆提取时的概括化。既往研究表明，自我调节情绪的能力已被发现是增强认知能力的一个关键组成部分[21]。

因此，在特质静观的直接作用和认知情绪调节的中介作用的双重影响下，实验组留守儿童可能在受

训后的更近的时间框架内取样具体事件。自训练开始后，过量的事件可能会改变实验组的检索方案，从而有利于更近期的具体事件，因此更少的过度概括化自传体记忆。这导致了自传体记忆的编码和检索策略的习惯性使用，在记忆中，事件的概括化在记忆中表征比对特定情景事件的提取策略较差。这种风格影响进一步事件的处理(积极、消极或中性)，但对发生的任何新的负面事件的令人满意的情绪处理有特殊的影响。首先，这种检索风格使得对这些事件的特定方面进行战略性的回忆(对于重新编码、重新归因等都是必要的)。努力和不太可能令人满意地完成。第二，事件的特定方面将与更强烈的情感联系起来，并导致越来越多地尝试避免特定的检索。静观技术通过鼓励个体练习注意他们经历中的一些元素，并以一种非判断的方式进行练习，来解决这种回避性的处理模式。通过这种方式，它不仅鼓励对事件进行更具体的编码，而且通过减少个人中止搜索过程的倾向，也鼓励更具体地检索过去的事件。过度概括化记忆检索风格可以被改变的发现在临床上具有潜在的重要意义。例如，现在有一些研究表明，难以在自传体记忆中明确的患者在找到足够数量的解决方案和足够有效的解决方案方面存在问题[10]。因为社会解决问题的缺陷是已知的一个普遍特征，重要的是要知道的一个潜在的过程，导致可怜的解决问题——在自传体记忆，可以通过治疗和改变，系统指令注意力控制是有前途的初步方法带来这样的变化。

在理论层面上，本研究结果也支持了自传体记忆过度概括化涉及的执行过程。事实上，由于自传体记忆过度概括化具有普遍性和重复性，在认知上更容易理解。既往研究已经观察到通过更一般和重复的方式自动捕获注意力信息[9]。因此检索特定事件需要重要的执行人员保持对特定和独特信息的关注的资源，同时关注自动被一般信息所吸引。本研究表明，增强积极认知情绪调节、减少积极认知情绪调节能减少自传体记忆的过度概括化。

然而，尽管有这些可接受的机制，目前还没有完整的证据地支持特质静观和自传体记忆功能之间的经验联系。这可能是由于缺乏研究，而不是一个零效应。更多关于静观对自传体记忆认知功能影响的高质量研究，必须建立一个值得推断的实质性证据基础，以便专业工作人员在实施静观干预时做出自信的决定。也许更多的实证研究将帮助我们得出更确定的结论。

4.3. 本研究对乡村留守儿童心理健康教育的启示

乡村留守儿童的认知功能存在明显问题，迄今尚缺乏有效的干预措施。尽管本研究的发现尚具有初步探索的性质，但值得一提的是，它们可能有很强的实践意义。静观心育干预后对认知功能的益处应该被认为是，至少部分地，取决于静观技术干预的效果。研究结果提示，自传体记忆功能能力并不是一个不可变的个体因素，因为它可以通过静观训练来改变。此外，有证据表明，静观训练的益处可能会随着每天或总练习时间的增加而成比例增加[22]。

然而，需要注意的是，特定类别的受试者，如患有创伤性脑损伤的人，可能不太可能从静观训练中获益[23]。事实上，尽管 Mcmillan 等人受到静观训练的研究限制，但它指出静观训练可能在某些情况下有帮助，但在其他情况下可能没有帮助。另一方面，也有研究者认为，静观训练可能更适合用于预防，而不是治疗[24]。这为进一步对该领域的未来研究与实践提出了挑战。例如，寻找特异性的静观技术的不同元素理解静观实践，以便最好用于培养不同类型的认知技能，以及需要了解个人的独特的认知和情感风格可以最匹配特定形式的静观。因此，心理健康教育工作者拟把静观技术应用于改善乡村留守儿童的认知功能时，有必要考虑静观技术的特殊性和留守儿童的具体情况，以实现最好的匹配，达到最好的干预或预防的效果。

综上所述，本研究为静观心育在留守儿童的自传体记忆功能方面的有效性以及认知情绪调节的潜在中介作用提供了实证证据。静观心育在中国乡村学校环境中作为预防和干预留守儿童认知功能的方案有着独特的价值和意义。

基金项目

湖南省哲学社会科学基金项目(19YBA058)。

参考文献

[1] Todd, P.E. and Wolpin, K.I. (2003) On the Specification and Estimation of the Production Function for Cognitive Achievement. *The Economic Journal*, **113**, F3-F33. https://doi.org/10.1111/1468-0297.00097

[2] Zhang, H., Behrman, J.R., Fan, C.S., Wei, X. and Zhang, J. (2014) Does Parental Absence Reduce Cognitive Achievements? Evidence from Rural China. *Journal of Development Economics*, **111**, 181-195. https://doi.org/10.1016/j.jdeveco.2014.09.004

[3] Yao, M. (2024) Both Parents Migrating and Left-Behind Children's Cognitive Ability in Rural China: Does It Pay? *Frontiers in Public Health*, **12**, Article 1370436. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1370436

[4] Zhou, M., Murphy, R. and Tao, R. (2014) Effects of Parents' Migration on the Education of Children Left behind in Rural China. *Population and Development Review*, **40**, 273-292. https://doi.org/10.1111/j.1728-4457.2014.00673.x

[5] 许琪. 父母外出对农村留守儿童学习成绩的影响[J]. 青年研究, 2018(6): 39-51.

[6] Lei, L., Liu, F. and Hill, E. (2017) Labour Migration and Health of Left-Behind Children in China. *The Journal of Development Studies*, **54**, 93-110. https://doi.org/10.1080/00220388.2017.1283015

[7] Raffone, A. and Srinivasan, N. (2016) Mindfulness and Cognitive Functions: Toward a Unifying Neurocognitive Framework. *Mindfulness*, **8**, 1-9. https://doi.org/10.1007/s12671-016-0654-1

[8] Quach, D., Jastrowski Mano, K.E. and Alexander, K. (2016) A Randomized Controlled Trial Examining the Effect of Mindfulness Meditation on Working Memory Capacity in Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, **58**, 489-496. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.09.024

[9] Heeren, A., Van Broeck, N. and Philippot, P. (2009) The Effects of Mindfulness on Executive Processes and Autobiographical Memory Specificity. *Behavior Research and Therapy*, **47**, 403-409. https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.01.017

[10] Williams, J.M.G., Teasdale, J.D., Segal, Z.V. and Soulsby, J. (2000) Mindfulness-Based Cognitive Therapy Reduces Overgeneral Autobiographical Memory in Formerly Depressed Patients. *Journal of Abnormal Psychology*, **109**, 150-155. https://doi.org/10.1037/0021-843x.109.1.150

[11] Deng, Y., Liu, X., Rodriguez, M.A. and Xia, C. (2011) The Five Facet Mindfulness Questionnaire: Psychometric Properties of the Chinese Version. *Mindfulness*, **2**, 123-128. https://doi.org/10.1007/s12671-011-0050-9

[12] Williams, J.M. and Broadbent, K. (1986) Autobiographical Memory in Suicide Attempters. *Journal of Abnormal Psychology*, **95**, 144-149. https://doi.org/10.1037//0021-843x.95.2.144

[13] 刘衔华. 慢性疼痛患者的自传体记忆研究[M]. 广州: 世界图书出版广东有限公司, 2015.

[14] 朱熊兆, 罗伏生, 姚树桥, 等. 认知情绪调节问卷中文版(CERQ-C)的信效度研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2007, 15(2): 121-124+131.

[15] Kirk, D. (2020) Turning Outsourcing Inside-Out? The Case of the Mindfulness in Schools Project. *Discourse*: *Studies in the Cultural Politics of Education*, **41**, 238-250. https://doi.org/10.1080/01596306.2020.1722426

[16] Chiesa, A., Calati, R. and Serretti, A. (2011) Does Mindfulness Training Improve Cognitive Abilities? A Systematic Review of Neuropsychological Findings. *Clinical Psychology Review*, **31**, 449-464. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.11.003

[17] Weis, R., Ray, S.D. and Cohen, T.A. (2020) Mindfulness as a Way to Cope with Covid-19-Related Stress and Anxiety. *Counselling and Psychotherapy Research*, **21**, 8-18. https://doi.org/10.1002/capr.12375

[18] Mogg, K. and Bradley, B.P. (1999) Orienting of Attention to Threatening Facial Expressions Presented under Conditions of Restricted Awareness. *Cognition & Emotion*, **13**, 713-740. https://doi.org/10.1080/026999399379050

[19] Conway, M.A. (2005) Memory and the Self. *Journal of Memory and Language*, **53**, 594-628. https://doi.org/10.1016/j.jml.2005.08.005

[20] Enkema, M.C., McClain, L., Bird, E.R., Halvorson, M.A. and Larimer, M.E. (2020) Associations between Mindfulness and Mental Health Outcomes: A Systematic Review of Ecological Momentary Assessment Research. *Mindfulness*, **11**, 2455-2469. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01442-2

[21] Mestre, J.M., MacCann, C., Guil, R. and Roberts, R.D. (2016) Models of Cognitive Ability and Emotion Can Better Inform Contemporary Emotional Intelligence Frameworks. *Emotion Review*, **8**, 322-330. https://doi.org/10.1177/1754073916650497

[22] Jha, A.P., Morrison, A.B., Parker, S.C. and Stanley, E.A. (2016) Practice Is Protective: Mindfulness Training Promotes

Cognitive Resilience in High-Stress Cohorts. *Mindfulness*, **8**, 46-58. https://doi.org/10.1007/s12671-015-0465-9

[23] McMillan, T., Robertson, I.H., Brock, D. and Chorlton, L. (2002) Brief Mindfulness Training for Attentional Problems after Traumatic Brain Injury: A Randomized Control Treatment Trial. *Neuropsychological Rehabilitation*, **12**, 117-125. https://doi.org/10.1080/09602010143000202

[24] Pagnoni, G. and Cekic, M. (2007) Age Effects on Gray Matter Volume and Attentional Performance in Zen Meditation. *Neurobiology of Aging*, **28**, 1623-1627. https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2007.06.008